



# HIPERTENSIÓN

Lo que **necesita saber sobre** el  
“asesino silencioso”

*La presión sanguínea o hipertensión es a menudo llamada el asesino silencioso. No se le puede sentir ni ver, pero tiene un gran efecto negativo sobre el cuerpo. Hágase examinar a menudo. Aprenda a controlarla.*

## ¿Qué es la presión sanguínea alta?

El corazón bombea sangre a todas las partes de su cuerpo. La sangre viaja a través de la corriente sanguínea del cuerpo. La sangre hace presión sobre las paredes de esas vías. Si la sangre pone mucha presión, puede causar presión alta y daños al cuerpo. La presión alta lo coloca en una situación de mayor riesgo de sufrir problemas del corazón, derrames cerebrales y problemas con los riñones.

Casi una de cada tres personas que tienen presión sanguínea alta, no lo saben. Por eso es muy importante hacerse revisar la presión sanguínea con regularidad. La presión alta puede tratarse.

La presión sanguínea se lee con dos números. El primer número mide la fuerza de la sangre cuando el corazón bombea, lo cual se conoce como presión sanguínea sistólica. El segundo número mide la fuerza entre latidos y se conoce como presión sanguínea diastólica. Para lograr que la presión sanguínea sea normal, el primer número debe ser de menos de 120. El segundo número debe ser de menos de 80.

## ¿Quiénes padecen de presión alta?

La presión sanguínea alta es el problema del corazón más común. Se vuelve más común a medida que envejecemos. La padecen más hombres que mujeres. Es más probable que se le suba si tiene sobrepeso o si alguien más en la familia la padece.

## Prevención y tratamiento

- ▶ Puede retardar o bajar la presión sanguínea alta cambiando los hábitos de salud:
- ▶ Comer más saludablemente
- ▶ Los adultos deben hacer ejercicios al menos dos horas y media por semana y poner a trabajar los músculos al menos dos veces por semana
- ▶ Los niños deben hacer ejercicios al menos una hora cada día
- ▶ Mantenga el peso en un nivel saludable
- ▶ No fume
- ▶ Aprenda a manejar el estrés

Algunas veces es suficiente hacer esas cosas; pero a menudo también debe tomar una, dos o más clases de píldoras. La presión alta es una condición para toda la vida. Se puede controlar pero no se quita. Consulte a su médico para hacerse un examen regular y mantener la presión sanguínea a niveles saludables

Usted puede controlar su presión sanguínea, para que no sea la presión quien lo controle a usted.

